診察日を記録しておきましょう

／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／

詳しくは、医師にご相談下さい。

医療機関名

東和薬品

2022年11月改訂
（DC-003189）

数値式

血圧管理手帳

診察日に必ずご持参ください

年　月　日
～
年　月　日

26週間分記載可能

血圧を測る習慣をつけましょう

血圧が高い状態が続くことは、血管が硬くなる動脈硬化を起こし、さらには、脳卒中や心筋梗塞などさまざまな病気を引き起こす原因になります。

血圧を適切にコントロールすることが、とても重要です。血圧を管理するために、この手帳を役立ててください。

家庭での血圧測定

血圧は時間や環境によって変動します。特に、朝は血圧が高めになります。また、診察室では緊張してしまい、家庭で測る血圧よりも高くなる人がいます。

家庭での血圧測定は、診察室で測定するよりも回数が増えるため、より正確に血圧の変動を知ることができます。また、現在飲んでいる薬の効果などがわかり、診察に役立ちます。

血圧の測定結果をもとに、自分の判断で薬を飲むのをやめたり減らしたりしないで下さい。

日常生活におけるポイント

高血圧の治療には生活習慣の改善が重要です。生活習慣の改善は他の疾病の予防にもつながります。

●規則正しい食生活

バランスよく食事をとり、減塩（1日6g未満）を心がけましょう。
脂肪を控え、野菜や魚を積極的にとるようにしましょう。

●肥満の改善

BMI（体重（kg）÷身長（m）^{2}）が25未満を目指しましょう。

●適度な運動

事前に主治医と相談し、自分に合った運動をしましょう。

●お酒は控えめに

●タバコをやめる

降圧目標

	診察室血圧（mmHg）	家庭血圧（mmHg）
75歳未満の成人*1 脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） 冠動脈疾患患者 CKD患者（蛋白尿陽性）*2 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	130/80未満	125/75未満
75歳以上の高齢者*3 脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり，または未評価） CKD患者（蛋白尿陰性）*2	140/90未満	135/85未満

*1 未治療で診察室血圧130-139/80-89mmHgの場合は，低・中等リスク患者では生活習慣の修正を開始または強化し，高リスク患者ではおおむね1カ月以上の生活習慣修正にて降圧しなければ，降圧薬治療の開始を含めて，最終的に130/80mmHg未満を目指す。すでに降圧薬治療中で130-139/80-89mmHgの場合は，低・中等リスク患者では生活習慣の修正を強化し，高リスク患者では降圧薬治療の強化を含めて，最終的に130/80mmHg未満を目指す。

*2 随時尿で0.15g/gCr以上を蛋白尿陽性とする。

*3 併存疾患などによって一般に降圧目標が130/80mmHg未満とされる場合，75歳以上でも忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満を目指す。

降圧目標を達成する過程ならびに達成後も過降圧の危険性に注意する。
過降圧は，到達血圧のレベルだけでなく，降圧幅や降圧速度，個人の病態によっても異なるので個別に判断する。

高血圧治療ガイドライン2019より改変（発行：日本高血圧学会）

あなたの目標の血圧値

＿＿＿／＿＿＿ mmHg

目標の血圧値は医師と相談しながら、ゆっくりめざしましょう

血圧の測り方

●毎日同じ時間帯に測りましょう。
朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、薬を服用する前
夜：寝る前
そのほか、医者に指示された時間にも測ります。

●測定部位を心臓と同じ高さにします。

●座って1～2分安静にしてから測ります。

●血圧は変動しやすいので、測定値に一喜一憂する必要はありません。

記入例

1/7	朝	7:30	170／110	70	✓
	夜	11:30	160／106	80	
1/8	朝	8:00	168／105	71	✓
	夜	：	／		
メモ　1/7　食欲がない					

①測定日を記入します。
②測定した時刻、血圧値、脈拍を記入します。
③薬の飲み忘れがないようチェックしましょう。

毎日記録しましょう

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

日付		時刻	血　圧	脈拍	服薬チェック
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
／	朝	：	／		
	夜	：	／		
メモ					

検査の結果

測　定　日	/　/	/　/	/　/
体　重(kg)			
血圧(mmHg)	/	/	/
脈 拍 / 分			
血　糖　値 (mg/dL)			
HbA1c(%)			
中 性 脂 肪 (mg/dL)			
HDLコレステロール (mg/dL)			
LDLコレステロール (mg/dL)			
処方された お薬			
メ　　モ			

/　/	/　/	/　/	/　/
/	/	/	/

検査の結果

測　定　日	/　/	/　/	/　/
体　重(kg)			
血圧(mmHg)	/	/	/
脈 拍 / 分			
血　糖　値 (mg/dL)			
HbA1c(%)			
中 性 脂 肪 (mg/dL)			
HDLコレステロール (mg/dL)			
LDLコレステロール (mg/dL)			
処方された お薬			
メ　　モ			

/　/	/　/	/　/	/　/
/	/	/	/